

ゆうゆうプラザ 四季彩の湯



©2014栃木市とち介

四季彩の湯 6月の休館日⇒6月4日・11日・18日・25日（設備修繕の為臨時休館となる場合があります）

平成30年6月号(5月発行)

6月2日(土)・3日(日)

大平盆栽会出品 さつき展示会開催

会場：ゆうゆうプラザエントランスホール/コリドール



6月16日(土)

13時00分より

明香葉純

歌謡ショー&フラダンス

会場：ゆうゆうプラザ大広間



7月12日(木)

納涼カラオケ大会 開催

開催日：7月12日(木) 12時より

定員：25名(参加料500円が必要です)

カラオケ大会の参加者を募集いたします！

申込期間：6月19日(火)午後2時より

7月5日(木)午後5時まで

参加料：500円(粗品を進呈いたします)

申込曲を1曲お決めの上お申込下さい。

※ お電話の受付は行っておりません/1人1曲のみの申込みとなります/先着順にて希望日を受付ます/キャンセルの場合はご本人がお申し出下さい/代理人のお申込みは出来ません。

ゆうゆうプラザ特別企画「里帰りとちぎ入館券」を販売します。

販売期間：平成30年7月1日(日)より平成30年8月9(金)まで

使用期間：平成30年7月13日(金)から平成30年8月16日(木)まで

価格：1,000円

※ のべ5回利用できる入館券です。1名様が1回ご利用毎に1回押印します。利用期限は8月16日まで。尚、チケットを期間中に使用し切れなかった場合は、9月末までにお持ちください。未使用分1回につきタオル1枚(当社指定のもの)と交換致します。



栃木市大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ

栃木県栃木市大平町西野田666番地1

電話 0282(45)2601

カーナビ利用時⇒ 0282(45)1788 で検索下さい。



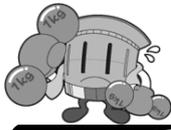
ゆうゆうプラザの「農産物直売所」

営業日：水/金/日曜日
(午前10時から午後2時頃まで)

ご来場の際は必ず駐車場をご利用の上、通行時の安全に十分ご注意下さい。

(農産物直売所はJAしもつけにて運営しております)

四季彩の湯の入館料は「一般」300円/「65歳以上」200円 午前10時～午後9時迄営業(入場は午後8時30分まで)



トレーニングルームからのお知らせ

営業時間：午前9：30～午後9：00まで/日曜日のみ午後7時まで（お電話0282-45-2601）

新規
利用者

水分補給がたいせつなワケ(。.)

汗をかいて体からどんどん水分が外に出て行くと、血液の中もドロドロになって流れにくくなっていきます。するといったいどんなことがおきるのでしょうか？

答え)ドロドロの血液の中では、栄養や酸素を体中に上手く運べません。動いたりすることがし難くなって、運動の効果も上がらず、上手く動けないため、ケガをしやすくなってしまいます。水分補給はこまめが大切。

初回者講習会			
	午前	午後	夜間
火～土曜日	10:00	14:00	19:30
日曜日			

6月1日(金)より有料プログラム 第2期受付開始!!!

第2期教室（7月-11月まで）は6月1日(金)より募集開始予定です。

定員：25名
参加料：5千円

有料プログラムの受付は
トレーニングルームにて
受付を実施致します。

ショートエクササイズ
もいつもどおり実施しております



	11:15~	15:45~	19:15~
火曜日	ストレッチ	ボール	筋トレ
水曜日	ボール	筋トレ	ボクシング
木曜日	チューブ	リズム	ストレッチ
金曜日	リズム	ストレッチ	体幹
土曜日	筋トレ	チューブ	リズム
日曜日	イス体操	ミニボール	

はじめてのエアロピクス	開催予定日	火曜	19:30~20:30	7/10	7/24	7/31	8/7	8/21	9/4	9/11	10/2	10/16	10/23
はじめての方も楽しく全身を動かし、汗をかいてリフレッシュ!													
ソフトウェアロピクス	開催予定日	水曜	10:00~11:00	7/18	7/25	8/8	8/15	9/5	9/12	9/19	10/10	10/24	10/31
軽快なリズムに合わせ、楽しく身体を動かします。													
KIDS運動倶楽部	開催予定日	水曜	16:00~17:00	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24
運動や遊びを通じ、子どもに必要な筋力や運動能力をバランスよく向上させていきます。													
ピラティス	開催予定日	木曜	16:00~17:00	7/19	7/26	8/2	8/16	8/23	9/6	9/13	9/20	9/27	10/11
普段は意識し難い体幹のインナーマッスルを鍛えて、体の歪みを正し無理のない姿勢へ導きます。													
親子ピクス・うさぎクラス	開催予定日	金曜	10:00~11:00	7/27	8/17	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/9	11/16
1-3歳児とお母さん対象。童謡に合わせ全身の筋肉を楽しく動かします。子どもの体力作り、親子間コミュニケーションに。													
親子ピクス・ひよこクラス	開催予定日	金曜	11:00~12:00	7/27	8/17	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/9	11/16
0歳児とお母さん対象。お子さんとスキンシップしながら身体を動かします。産後体型改善等に。													
はじめてのヨガ①	開催予定日	金曜	14:00~15:00	8/10	8/17	8/24	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2
自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。													
はじめてのヨガ②	開催予定日	金曜	15:00~16:00	8/10	8/17	8/24	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2
自分と向き合い、身体の内側から美と健康を目指し心と体のバランスを整えます。													
シンプリーステップ	開催予定日	日曜	19:15~20:15	7/15	7/22	8/5	8/19	9/2	9/9	9/30	10/7	10/14	10/21
ステップを使った昇降運動で、エンジョイしながら足腰を強くします。脂肪燃焼に効果的。リズムに合わせたエアロピクスの基本ステップで、スタートにお奨めです。													

ゆうゆうプラザ 貸し会議室のご案内

会社打合せ・企業説明会・面接会場・サークル活動・講座教室等 市内外を問わずご利用が出来ます。

【ご利用の流れ】①利用者登録 ⇒ ②予約申請(料金支払) ⇒ ③ご利用 ⇒ ④利用終了の報告
又は申請書提出 (未払の方:料金支払い)

受付時間：午前8時30分から午後9時まで（休館日の受付・ご利用は出来ません予めご了承下さい）

- 栃木市公共施設予約システムにて、インターネット上より予約状況を確認できます。
- 利用登録をすれば、ネットからのご利用申請が可能になります。（詳しくは栃木市HPを参照）
- 会議室は予定が込み合っている場合があります、予めご了承下さい。



ゆうゆうプラザ 四季彩の湯

ゆうゆうプラザのお風呂は、交代わりで男女湯が入替わりとなります。栃木市大平町西野田666-1/TEL. 0282-45-2601



ゆうゆうプラザ四季彩の湯へ入館された方むけに、小広間（10畳）の利用予約を承っております。お電話にてお問合せ下さい。

■■ ご来館の際は、栃木市ふれあいバスがご利用できます！ ■■

※ ゆうゆうプラザ内バス停は、正面入口ロータリー付近となります。お乗りすごし等の無いよう、停留所にて余裕を持ってお待ちください。なおロータリー付近への駐車は厳禁です。絶対におやめください。※ふれあいバスは栃木市により運行されています。時刻表は栃木市HPを参照下さい。